Zanahorias al aroma de naranja

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

16 onzas zanahorias, peladas

1/4 cucharadita canela en polvo

1/2 naranja

1 cucharada miel

1 cucharada alternativa de mantequilla para untar (0 gramos de grasa trans)

1 cucharada perejil, fresco (para adornar, opcional)

Preparación

1. Use una cacerola y deje hervir lentamente 2 tazas de agua.
2. Agregue las zanahorias y la canela. Cocine durante alrededor de 10 minutos, hasta que estén tiernas.
3. Mientras se cuecen las zanahorias, lave una naranja y corte por la mitad.
4. Exprima el jugo de la naranja (quite las semillas).
5. Use un cuchillo afilado para obtener cuidadosamente la ralladura de la cáscara de la naranja. Para evitar que tenga un sabor amargo, trate de no tocar la parte blanca. Corte la ralladura en trozos pequeños.
6. Cuando estén cocidas las zanahorias, escúrralas bien.
7. Agregue la miel, margarina y ralladura de naranja y coloque sobre la mezcla. Sirva caliente.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**84**
Grasa total	**2 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**92 mg**
Total de Carbohidrato	**16 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	4 g
Proteinas	**1 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	44 mg
Hierro	0 mg
Potasio	359 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	3/4 taza

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.